

ブックス BOOKS

2月

町図書館 ☎ 33-0215

休館日 / 2月1日(月)・8日(月)・15日(月)
22日(月)・26日(金)

おすすめの本

「処方箋のないクリニック」

仙川 環／著 小学館

緑内障、高血圧、関節症、肥満、アトピー。患者と家族の一大事は、ごくありふれた病気から始まった。規格外の名医・青島倫太郎が、病気でこじれた人間関係にメスを入れる！

「ひとり旅日和2 縁結び！」

秋川 滝美／著 KADOKAWA

ひとり旅に出るようになった、人見知り、の日和。名物グルメや絶景、そして温かい人との出会いに感動し、心が大きく成長していく。プライベートが充実すれば、仕事も恋も上手くまわりはじめ…

「屋根裏博物館の事件簿」

澤見 彰／著 中央公論新社

洪沢栄一の孫・敬三が作った私設博物館では「日本民俗学」の研究が進められていた。調査するのは、幼い頃、敬三に拾われた記憶喪失の少女あづみ。相棒の林常彦と共に博物館に持ち込まれる謎を解く中で、あづみの記憶が蘇り…

「恋するサル」

黒鳥 英俊／著 CCCメディアハウス

育児放棄された赤ちゃんチンパンジーを、血のつながりがないメスがわが子同然に育てる。強いゴリラが小さなダンゴムシをやさしくベットのようにながらう。時には、飼育員に恋もし… 伝説の飼育員が、類人猿の愛の物語を紹介する。

「KAWAII COOKIES BOOK

アイシングクッキーの教科書

AYUMI SAITO／著 文芸社

アイシングクッキーの基礎を詰め込んだレシピ本。クッキー生地やアイシングの基礎、可愛いデザインのアイシングクッキーの作り方まで、豊富なカラー写真で解説。

「『死にたい』『消えたい』と 思ったことがあるあなたへ」

河出書房新社編 河出書房新社

「死にたい」「消えたい」「もう生きていたくない」…。そんなふうに思う人へ、作家や漫画家、医師や学者、youtuberや俳優などが、それぞれの思いを記す。心が楽になるヒントが詰まったメッセージ集。

「おはなごぼん」

大川 久乃／作 あかね書房

かせて学校を休んだとしくん。部屋の隅で、「ごほん、ごほん」と絵本がせきをしています。としくんに読まれなくなつて、かぜをひいたというのです。大好きだった絵本を読んで、自分の成長に気づく男の子の物語。

「あかいてぶくろ」

いりやまさとし／著 講談社

ある寒い朝、道ばたに落ちていた赤い毛糸の手袋は雪の中をもう片方の手袋を探しにでます。楽しそうに街を歩く、両方そろった手袋たち。昨日まで、自分たちはずっと一緒に信じていたけど…。世界中の片方の手袋に捧げる絵本。

「おやさしい妖精とまなぶ野菜の知識図鑑」

ばん吉／絵と作 一見書房

ハクサイヌ、ルッコアラ、ニンジンベエ…。動物と野菜がくっついた49種類のかわいい「おやさしい妖精」が、野菜の特徴や成分、原産地や代表的な料理を紹介。

「胸キュン 恋するいきもの図鑑」

今泉 忠明／監修 カンゼン

それぞれのいきものたちの生息地や特徴、恋の仕方や時期といった、さまざまな知識データも充実。いきものたちの全力で真剣で、可愛くておもしろいプロポーズの数々をフルカラーのイラストで解説。

今月の料理 食生活改善推進協議会



材料(4人分)

油揚げ …………… 4枚
さばのみそ煮缶 …… 1缶(190g)
キャベツ …………… 1枚
白すりごま…………… 大さじ2

●1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
213kcal	13.5g	15.7g	217mg	0.5g

<主菜> さばみそのいなり焼き

簡単で、満足感のあるメニューです。さばのみそ煮缶だけの味付けで、おいしく召し上がれます。お好みで大根おろしを添えてどうぞ。

作り方

- ① 油揚げはペーパータオルで油を押さえる。中身に具を詰めやすくするため、菜箸をのせて転がし、半分に切ってポケット状に口を開く。
- ② キャベツはせん切りにする。
- ③ さばのみそ煮缶は軽く汁をきって、粗くほぐし、キャベツ、白ごまと混ぜる。
- ④ 油揚げに③を詰め、オーブントースターの網にアルミホイルを敷き、③を並べ、こんがりするまで6～7分焼く。

